

## Gesunde Haut ist schöne Haut

### **Das Märchen vom Säureschutzmantel**

Aufgrund etlicher Untersuchungen, u.a. auch an 1000 Soldaten der amerikanischen Luftwaffe, wurde angenommen, dass die menschliche Haut einen sauren ph-Wert von ca. 5 hat. Man nannte diesen Zustand ‚Säureschutzmantel‘. Da aber die meisten Menschen übersäuert sind, unterlag man deshalb einem fatalen Irrtum. Der so genannte ‚Säureschutzmantel‘ ist keineswegs ein Schutzmantel, sondern ein deutliches Zeichen von Übersäuerung und somit negativer Veränderung des Hautmilieus. In diesem Milieu können sich Bakterien, Pilze und Viren hervorragend vermehren und für Hauterkrankungen sorgen.

Fast alle Kosmetikhersteller haben diesen Irrtum übernommen und produzieren saure Produkte mit einem ph-Wert von 3 bis 5, die der Haut mehr schaden als helfen. Die viel gepriesenen Produkte mit einem hautneutralen ph-Wert von 5,5 sind also keinesfalls hautneutral oder –freundlich, sondern deutlich zu sauer. **Ein ph-Wert von 7,4 wäre neutral!**

Eine gesunde, nicht übersäuerte Haut hat einen ph-Wert von 7,4 bis 8. Woher weiß man das?

### **Alle Lebewesen entstehen in basischem Milieu**

Wussten Sie, dass Meerwasser einen ph-Wert von 8 bis 8,5 hat? Ein großer Teil der Lebewesen unserer Erde entstanden und entstehen im Meer.

Ungeborene Kinder entstehen und entwickeln sich im Fruchtwasser. Dieses Fruchtwasser gesunder Frauen hat einen ph-Wert von 8 bis 8,5. Die Haut eines Neugeborenen ist ebenfalls basisch mit Werten zwischen 7,5 und 8.

Das Blut des Menschen hat einen ph-Wert von 7,35 bis 7,4. Die geringsten Abweichungen führen zu Krankheit und Tod.

Der Mensch ist also biochemisch gesehen ein basisches Lebewesen! Gesunde, strapazierfähige Haut ist demnach basisch mit einem ‚Basenschutzmantel‘ von ph 7,5 bis 8. Vergessen Sie den ‚Säureschutzmantel‘ – es gibt ihn nicht!

### **Wie entstehen Säuren?**

Säuren und Ablagerungen (Salze, man nennt sie auch Schlacken) entstehen vor allem durch falsche Ernährung, ‚Genussmittel‘ wie Alkohol und Nikotin, Kaffee, Stress und saure Körperpflege (mit einem ph-Wert unter 7). Ebenso können Medikamente wie Psychopharmaka, Antibiotika, die Antibabypille u. a. an der Übersäuerung beteiligt sein.

Hier können Sie sehen, wodurch z.B. Säuren entstehen:

- Milchsäure durch körperliche Anstrengung (exzessiver Sport)
- Harnsäure durch Fleisch
- Salzsäure durch Stress, Ärger und Angst
- Schwefelsäure (u.a.) durch Tabakkonsum
- Gerbsäure durch Schwarz- und Grüntee

Was macht nun der Körper mit diesen Säuren? Er versucht sie zu neutralisieren, in dem er sie mit Mineralstoffen, die im Körper vorhanden sind, bindet. Diese Mineralstoffe entnimmt er der Nahrung. Findet er dort nicht genug (unsere Nahrung ist mittlerweile sehr mineralstoffarm), bedient er sich Stellen, die keine lebenswichtigen Funktionen übernehmen, wie z.B. der Kopfhaut, Zähnen und Zahnfleisch, Knochen. So entstehen oftmals Mangelzustände oder Probleme der Übersäuerung, die wir selten als solche wahrnehmen: Haarausfall, Zahnstein, Karies, Parodontose, Juckreiz, Akne, Neurodermitis, Ekzeme, Warzen, Herpes, Psoriasis, Pilze, Cellulite, Gicht, Migräne, Hitzewallungen, starkes Schwitzen, Fieber usw. Hätten Sie gedacht, dass in sehr vielen Fällen die Übersäuerung des Körpers die Ursache ist?

Einen Teil der Säuren kann der Körper über Nieren, Darm und Lunge ausscheiden. Den (oftmals großen) Rest muss der Organismus anders loswerden. Er verstärkt seine

Ausscheidungen über die Haut und die Schleimhäute, was je nach Empfindlichkeit des Menschen und Aggressivität der Schadstoffe zu Akne, Ekzemen oder sogar Neurodermitis führen kann. Andere leiden unter Allergien, Schuppenflechte oder Schweißfüßen, der ‚zweiten Niere‘ des Menschen.

Das Ausscheiden der Säuren über die Haut führt zu einem sauren pH-Wert dieser. So entwickelte sich der Irrtum des hautneutralen Wertes von 5,5.

Zudem schließen die Säuren die Poren und behindern sie so an ihrer natürlichen Ausscheidungsfunktion. Verstopfte Poren führen zu Akne...

Die Säuren, die der Körper nicht abführen kann, lagert er als Salze (der Volksmund spricht von ‚Schlacken‘) an den gefürchteten Stellen ab: Gesäß, Hüften, Oberschenkel und Oberarme. Viele Frauen wissen, was ich meine... Die Schlacken werden im Laufe der Jahre mehr, viele Menschen bestehen mit 50 Jahren schon aus 50% Schlacke! Erschreckend...

Auch der Alterungsprozess kann auf die Übersäuerung zurückgeführt werden. Ein 40jähriger, der sich basenreich ernährt, kann wie ein 30jähriger aussehen. Ernährt er sich aber überwiegend sauer, ähnelt er eher einem 50jährigen. Sie haben also durchaus Einfluss auf Ihr Aussehen.

### **Was können Sie tun?**

Erst einmal ist eine basen-überschüssige und mineralstoffreiche Ernährung wichtig. In meinem eBook ‚**Leben ohne Akne**‘ finden Sie eine ausführliche Liste von Lebensmitteln mit der Einteilung basisch/neutral/sauer. Zusätzlich sollten Sie Mineralstoffe wie z.B. Magnesium, Kalzium und Zink einnehmen, um die Neutralisierung der Säuren durch den Körper zu unterstützen. Trinken Sie viel, damit der Körper die gelösten Schlacken abtransportieren kann!

Achten Sie auf eine basische Hautpflege. Etwa 99% der handelsüblichen Hautpflegeprodukte, Duschgels und Shampoos haben einen sauren pH-Wert von unter 5,5. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie teuer günstig, chemisch oder biologisch aufgebaut oder als ‚hautneutral‘ deklariert sind. Ein basisches Produkt hat einen pH-Wert ab 7,4 aufwärts. Leider sind diese Produkte sehr teuer und für die tägliche Pflege nicht für jeden erschwinglich. In meinem

eBook zeige ich Ihnen, wie Sie einen einfachen Badezusatz herstellen (aus 2 Zutaten), der Ihren Körper gleichzeitig pflegt und entschlackt.

Durch basische Pflege werden zuerst die Poren geöffnet, die Haut kann entschlacken. Durch die Inhaltsstoffe wird sie genährt und vitalisiert – so findet sie zu ihrer natürlichen Funktion zurück und erholt sich in oft außergewöhnlichem Ausmaß. Die Haut erhält ihre optimierte, selbst fettende Funktion zurück, wird wieder rein und zart, hat mehr Spannkraft und sieht frischer und jünger aus.

Sehr viele Menschen, die sich basisch pflegen und ernähren, konnten Akne, Ekzeme, Neurodermitis und andere Hautveränderungen bzw. –krankheiten auf ganz einfache und gesunde Weise heilen. Aber auch ein z. T. großer Einfluss auf Muskulatur, Gelenke und Gewebe kann nachgewiesen werden!

In meinem eBook ‚Leben ohne Akne‘ finden Sie u.a. folgende Informationen:

- Aknebehandlung mit der Doximilan Kur
- Aknebehandlung durch Entsäuerung
- Basenreiche Lebensmittel und solche, die Sie vermeiden sollten
- Basische Körperpflege und Sonnenschutz
- Rezepte und Tipps zur Entschlackung des Körpers und der Haut
- und einiges mehr...

Bestellen Sie es jetzt zum Vorzugspreis von 24,90 auf [www.leben-ohne-akne.de](http://www.leben-ohne-akne.de)